




Под научной редакцией **АННЫ ЛЕВИНСКОЙ**,
педагога, специалиста по половому воспитанию

АЛЬБЕРТО ПЕЛЛАЙ
психотерапевт и отец четырех детей

СЛИШКОМ РАНО

Сексвоспитание подростков
в эпоху интернета

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2023

УДК 613.88
ББК 74.200.56
П24

Alberto Pellai
TUTTO TROPPO PRESTO

© 2021, DeA Planeta Libri S.r.l., www.deaplanetaibri.it.

Пеллай, Альберто.

П24 Слишком рано : сексвоспитание подростков в эпоху интернета / Альберто Пеллай ; под научной редакцией А. Левинской ; [перевод с итальянского В. О. Изюменко]. — Обновленное и доработанное издание. — Москва : Эксмо, 2023. — 240 с. — (Детям про это. Книги для родителей).

ISBN 978-5-04-175271-2

ДЕТЯМ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕКСУАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ НУЖНЫ РОДИТЕЛИ. С каждым годом все больше несовершеннолетних имеют личный смартфон или планшет, а средний возраст, в котором они первый раз самостоятельно используют эти устройства, уменьшается. В этой книге Альберто Пеллай на основе своего опыта психотерапевта и папы (у него четверо детей) предлагает свои методы наиболее «безопасного» прохождения периода взросления и становления вашего ребенка в современном «цифровом» мире. Он затрагивает следующие волнующие темы: социальные сети и «цифровое поколение», проблема легкого доступа к порнографии, СМИ и интернет: пропаганда секса, ловушки взрослых для соблазнения подростков, мода на сексуальность среди девочек-подростков, зависимость от видеоигр — тревожные звонки, технические способы оградить ребенка от ненужного контента.

УДК 613.88
ББК 74.200.56

ISBN 978-5-04-175271-2

© В. О. Изюменко, перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ К НОВОМУ ИЗДАНИЮ

Новые вызовы из интернета	8
---------------------------------	---

ВВЕДЕНИЕ

Подростки, секс и СМИ: почему дети нуждаются в нас для здорового полового воспитания?	15
Новые технологии и цифровое поколение	18
Структура книги	20

1

МАЛЕНЬКИЕ ДЕВОЧКИ РАСТУТ... ЧЕРЕСЧУР БЫСТРО

Александра: либо делай так, либо убирайся	25
Красивые и несозревшие	29
Секс как товар	33
Давайте поговорим об этом через фильм	37
Что происходит с нашими дочерьми?	39
Что можно сделать	41
Давайте поговорим об этом через фильм	53

2

ПОРНОГРАФИЯ ОНЛАЙН

Массимо и головная боль от порнографии	57
Взрослеть в обществе «порно»	62
Что на самом деле вы знаете о своем сыне?	63
Вчера и сегодня	67

Побочные эффекты	69
Слово отцам	71
Давайте поговорим об этом через фильм	73
Как говорить об этом?	74

3

СЕКСТИНГ

Лючия: 11 лет и мальчик, который просит слишком много	85
Секстинг: совершенно новое явление	90
Почему это так популярно	92
Опасности	93
Что нужно знать ребенку	94
Слово за нами	97
Давайте поговорим об этом через фильм	100

4

НЕ ПЕРЕПИСЫВАЙТЕСЬ С НЕЗНАКОМЦАМИ

Джованна: соблазненная фотографией Джастина Бибера	105
Ужас каждого родителя	112
Образ идеальной жертвы	114
Рискованные поступки	118
Что делать	120
Сигнализаторы, чтобы держать все под контролем	123
Пять жизненно важных правил	126
Давайте поговорим об этом через фильм	128

5

ВЕЩИ, КОТОРЫМ НУЖНО ОБУЧИТЬ ДЕТЕЙ В СЕКСЕ

Все в один клик	133
В первую очередь профилактика	137
Уговор дороже денег	152
Вместе мы сила	156

6

ОКОЛДОВАННЫЕ ВИДЕОИГРАМИ

Паоло, неистовый бравлер	163
Ежедневная борьба, которая может стать патологией	166
Насколько распространена эта проблема?	168
Кто рискует больше всех	170
Важно быть авторитетом	172
Целый мир в руках	175
Профилактика прежде всего	181
Роль педиатров	186
Все интересы – в игре	187
Тревожные звонки	190
Давайте поговорим об этом через фильм	195

7

КАК МОЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ ТО, ЧТО МОЙ РЕБЕНОК ДЕЛАЕТ В ИНТЕРНЕТЕ?

Затерянные в сложном мире	201
Формула победителя: сочетание контроля и диалога	203
Ограничивающее посредничество	206
Активное посредничество	215

ВЫВОДЫ	225
-------------------------	-----

ПРИЛОЖЕНИЕ

Десять заповедей для дальновидных родителей	226
---	-----

БЛАГОДАРНОСТИ	229
--------------------------------	-----

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	231
------------------------------------	-----

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	237
---------------------------------------	-----

ПРЕДИСЛОВИЕ К НОВОМУ ИЗДАНИЮ

НОВЫЕ ВЫЗОВЫ ИЗ ИНТЕРНЕТА

Когда я писал «Слишком рано!», понимал, что работаю над проектом, в котором мы, как родители, действительно нуждаемся. Это подтверждали и отзывы, которые я получал от читателей: многие говорили об этой книге как о навигационной карте, помогающей найти маршрут по территории, о которой почти ничего не известно и где легко заблудиться.

«Слишком рано!» была написана в 2014 году и опубликована в начале 2015 года. Книга, которой уже шесть лет, особенно когда идет речь о постоянно развивающейся теме, такой как интернет, неизбежно вызывает вопрос: она все еще актуальна? Имеет ли смысл ее читать? Данные говорят нам, что да. Родители продолжали читать книгу, советовать через сарафанное радио, фактически сделав ее одним из справочных пособий не только по половым отношениям в эпоху интернета, что и было основной целью, но и в целом по тому, как повысить цифровое образование в семье.

Другими словами, можно сказать, что, хоть и прошло шесть лет, эта книга не устарела и продолжает быть очень полезной.

Меня часто приглашают поговорить с аудиторией родителей и специалистов по психологии развития — это знак того, что затронутые темы, безусловно, остаются актуальными. По-

явившись, первый том спровоцировал бурную дискуссию как в обществе, так и в СМИ, потому что описывал ряд фактов, событий и явлений, которые происходили в семьях, но о них никто не догадывался.

Книга пролила свет — и до сих пор это делает — на виртуальный аспект жизни, о котором мы, как родители и взрослые, в целом не догадываемся. Приведенные истории о детях в предподростковом и раннем подростковом возрасте, которые через Сеть развлекаются и получают знания, не подходящие для их лет, способствовали пониманию того, что взрослые должны наблюдать, обучать и контролировать освоение интернета детьми.

Интернет дарит безграничные возможности не только тем, кто растет, но и всем нам, но требует должной квалификации. Например, как любое транспортное средство, которое мы решаем использовать в жизни. Перед тем как сможем самостоятельно передвигаться на мотоцикле или машине, мы должны узнать, как транспортное средство работает, и научиться им управлять. Но это еще не все. Потому что имеют значение не только технические навыки, но и окружающая среда. Можно научиться управлять машиной внутри замкнутой трассы, но растеряться, когда окажешься на очень загруженной автостраде, где недостаточно уметь переключаться на другую передачу, держаться правой стороны или обгонять слева. Необходимо контролировать обзор, предвидеть, как поступит водитель рядом, мчащийся на полной скорости и непрерывно мигающий дальним светом. Нужно вычислить безопасную дистанцию, которую следует соблюдать в зависимости от скорости движения, и менять свой стиль вождения, ориентируясь на погодные условия. Также стоит предусмотреть остановки, чтобы не заснуть в длительных поездках. Нужно также научиться не нервничать, когда кто-то сигнализирует за спиной, пока стоишь в ожидании удачного момента для перестроения в плотном потоке. Другими

словами, недостаточно уметь рулить и обращаться с коробкой передач, чтобы думать, что умеешь водить.

В случае с ориентированием в интернете есть очень много аспектов, связанных с природой среды, ее способностью создавать отношения и контакты, скрывая личность людей, с которыми вы взаимодействуете. Благодаря легкой доступности в несколько кликов можно забрести на территорию, более темную, чем лес из сказки про Красную Шапочку. Это должно заставить и взрослых, и детей задуматься об осторожности и подготовке, которую необходимо иметь, чтобы безопасно перемещаться в паутине.

Уже в самом названии «Слишком рано!» подчеркивается, что, строя образовательный проект по регулированию цифровой жизни в процессе взросления, первым и ключевым принципом становится фазоспецифичность. Фазоспецифичность¹ — ключевое понятие в педагогике, заключающееся в необходимости выбора для каждой фазы развития стимула и воздействия, соразмерного психологическим и эмоциональным возможностям человека в этот момент. Одни из этих способностей можно тренировать и укреплять, но другие нет, потому что у них есть свое время, которое нельзя ускорить. Я имею в виду навыки, связанные с областями мозга, которые физиологически долго созревают, и необходим весь цикл развития.

Неврология предоставила нам выдающуюся информацию об эволюции мозга в разные фазы взросления. Сейчас известно, что предподростковый возраст, возможно, самое уязвимое время для гиперстимуляции, чрезмерного возбуждения и утраты контроля, которые вызывает активность в интернете. В очень

¹ В нашей педагогике такого термина нет. Это слово есть в биологии, обозначает экспрессию гена на определенной стадии. В контексте это про возрастные особенности, возрастную периодизацию, и не только с психологически-педагогической точки зрения, но и с физиологической и биологической.

популярном руководстве это время определяется как «возраст цунами», потому что он характеризуется импульсивностью и взрывным поведением, физиологической неспособностью принимать неудачу, справляться с усталостью от когнитивных задач и особенно размышлять, обрабатывать и развивать критическое мышление — процессы, которые имеют важнейшее значение для тех, кто перемещается и действует в Сети.

Все проблемы, которые я раскрыл в первом издании книги, были связаны с изменением сексуальности. Посещение порнографических сайтов, соращение онлайн, преждевременная сексуализация девочек и секстинг — четыре главные темы первой версии тома, которые сегодня, как и шесть лет назад, абсолютно приоритетны в образовательном и профилактическом вмешательстве в процесс взросления.

Каждая из этих четырех областей связана с понятием фазоспецифичности: нет ничего, чтобы так же, как сексуальность, отражало процесс взросления, который проходит особые стадии и требует бесконечного внимания со стороны взрослых. Но в интернете не существует фазоспецифичности. Двенадцатилетний может спокойно перемещаться по тем же сайтам, что часто посещают взрослые, и становиться соучастником ситуаций и переживаний, совсем не сопоставимых с уровнем его зрелости, не имея возможности предвидеть последствия в краткой, средней и долгосрочной перспективе. С этой точки зрения за шесть лет ничего не изменилось. Более того, статистика происходящего с нашими детьми значительно расширилась, потому что стало намного больше несовершеннолетних, имеющих на руках смартфон или планшет для личного пользования, и уменьшился средний возраст, в котором они первый раз самостоятельно используют эти устройства.

Но со временем «Слишком рано!» стало своего рода самоучителем для родителей, заинтересованных в том, чтобы осознать проблемы, с которыми их дети сталкиваются в интер-

нете, и не только с фактором сексуального развития. Поэтому оказалось важным добавить две темы, которых не было в первом издании, и они, на первый взгляд, выходят за пределы основной темы.

В совершенно новой главе тщательно разобрано непреодолимое влечение, с ним подростки, особенно мальчики, часто приходят к опыту видеоигр, в которые в большинстве случаев играют онлайн. Влечение, имеющее сходство с сексуальностью, обсуждаемое в остальной части книги, потому что в этом случае также возникает сильное переживание, от которого не удастся отстраниться и не соответствующее возрасту. Для многих детей игра становится все более захватывающей и интенсивной, понемногу уменьшая желание участвовать в реальной жизни и во всем, что она предлагает подросткам касаясь саморазвития и межличностных отношений. Можно ли стать зависимым от видеоигр? Может ли технология вызвать социальное затворничество и превратить подростка в возможного хикикомори?^{1,2} Или люди становятся зависимыми от видеоигр, потому что не могут обрести навыки для жизни, позволяющие нырнуть в окружающий мир, открыть новые отношения, грани самих себя, реальный опыт, которым можно питать свою личность, необходимость расти, встречаясь с красивым, разнообразным и эмоциональным? Эти вопросы незначительны, но, работая со многими родителями, смущенными

¹ В РФ специального термина нет, это про затворничество — избегание офлайн-контактов, «живут» обычно ночью, когда родители спят. Комнату и дом покидают только для похода в супермаркет при необходимости.

² Х и к и к о м о р и — термин, используемый в Японии, обозначающий представителей молодежи, которые постепенно утрачивают интерес к реальной жизни, прячась в виртуальном мире, решая прожить свою молодость заключенными в собственной комнате, контактируя с внешним миром лишь через Сеть.

тем, что их дети настолько поглощены видеоиграми, что считают их главным смыслом своего существования и главной целью на сегодняшний день, я попытался представить миру взрослых информацию, позволяющую выработать правильный подход к воспитанию, ко все более актуальной проблеме и причине волнения многих семей.

Вторая новинка этого издания — глава о наиболее эффективных мерах по ограничению свободы детей в их деятельности в интернете. Я попросил написать эту главу Марко Гуи, доцента факультета социологии и социальных исследований Миланского университета Бикокка, который посвятил годы социологии СМИ. Гуи продвигал с помощью многих профессионалов и специалистов в этом направлении проект «Цифровое благополучие», основывающийся на тезисе, что взрослые сопровождают развитие ребенка не только в реальной жизни, но и в интернете. Были реализованы проекты в поддержку сознательного и компетентного воспитания. Фактически только подготовленный родитель может поддерживать и сопровождать взросление новых поколений в этой сложной и новой для них (и нас тоже) жизни. К несчастью, сейчас многие дети имеют бóльшую компьютерную грамотность, чем взрослые, которые во многих случаях не чувствуют себя готовыми к обучению, отступают и предоставляют детям полную свободу действий в виртуальном пространстве. Этот очевидный парадокс нехорош как для взрослых, которые, таким образом, отходят на задний план там, где их присутствие более чем необходимо, так и для несовершеннолетних, самостоятельно устанавливающих ограничения и правила в этой сфере (непростые действия для ребенка или подростка).

В главе 7 предоставлена информация о требованиях к воспитанию подростков и в целом детей определенного возраста, направленная на предотвращение всех возможных рисков, о которых говорится в остальной части книги.

Эта новая глава была добавлена, чтобы дать родителям конкретные и действенные советы для наблюдения и контроля действий их детей через фильтры, родительский контроль и прочие инструменты, доступные в этот момент. Но речь не только про технический подход, я предлагаю действовать превентивно через диалог, обмен правилами и воспитательными методами, моделирование правильного поведения в Сети. И в этом случае самым лучшим методом воспитания остается конкретный пример взрослых членов семьи.

В целом в свете новых материалов, включенных в это издание, я надеюсь, что «Слишком рано!» продолжит быть самоучителем и инструментом, позволяющим повысить осведомленность родителей, как это было до сих пор. Надеюсь, что это новое издание не только докажет свою полезность для всех семей и образования в целом, но и создаст повод для дебатов, дискуссий, размышлений и повышения осведомленности, позволяя читателям развивать мышление с ясным и реалистичным пониманием образовательных проблем, с которыми сталкиваются в интернете дети в предподростковом и подростковом возрасте. Вследствие этого книга сможет дать правильные ответы, как научиться управлять сферой, которая во многих конкретных ситуациях была неуправляемой и приводила к тому, что слишком молодые пользователи Сети наносили ущерб себе и другим. Убедиться, что наши дети растут в безопасности и под защитой — это значит не поместить их под стеклянный купол, а позволить получить тот опыт и ощущения, к которым они готовы и которые отвечают уровню их возраста и развития. И за это больше, чем за что-либо еще, отвечают взрослые, которых необходимо обучать и просвещать.

ВВЕДЕНИЕ

ПОДРОСТКИ, СЕКС И СМИ: ПОЧЕМУ ДЕТИ НУЖДАЮТСЯ В НАС ДЛЯ ЗДОРОВОГО ПОЛОВОГО ВОСПИТАНИЯ?

Как специалист и родитель, я все чаще сталкиваюсь с проблемами, связанными с сексуальным поведением в предпубертативном и пубертативном возрасте, и мало-помалу начал приходить к мысли, что нашим детям не дают полового образования в нужной мере. Смотрю по сторонам и отдаю себе отчет, что новые поколения растут в своего рода вседозволенности. Сегодня мы говорим об интимном без страха, отрицания и порицания, в отличие от наших дедов и прадедов в прошлых столетиях. Сегодня все более непринужденно, возможно, доступно, нормально. Дети живут в мире, где секс характеризуется следующими четырьмя признаками.

1. НЕПРИНУЖДЕННОСТЬ, потому что может случиться неожиданно, с партнером, которого знаешь один вечер, без особых последствий. Контрацепция и противозачаточные таблетки помогают на ранних стадиях, уровень защиты от венерических заболеваний повысился. Сегодня ВИЧ-инфекция позволяет жить долго и не означает смертный приговор. В 80-е и 90-е, когда люди умирали от СПИДа, сексуальный дебют слишком молодых сопровождался гораздо более убедительными и существенными предостережениями.

2. ВОЗМОЖНОСТЬ, потому что сейчас нет сопротивления эротической активности разного рода, в любом возрасте. Были вре-